

[Jessica Acevedo Alfonso](#)



Con apenas 27 años a Luis le diagnosticaron una diabetes. El excesivo cansancio, el sueño a todas horas y en cualquier lugar, la descompensación en su peso corporal y las sudoraciones frecuentes le indicaban que algo no andaba bien con su organismo.

Lo que al principio pensó era un padecimiento leve se fue agudizando, hasta que no le quedó otro remedio que acudir al médico. Unos exámenes de rutina confirmaron que convivía con la enfermedad. Luego vinieron las consultas, las rigurosas y costosas dietas y, por supuesto, un cambio en su estilo de vida para mejorar los síntomas.

Como él, en 2020 casi 420 000 000 de personas convivían con diabetes en el mundo y, según estima la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el 2040 se espera un incremento de hasta 640 000 000.

Con el propósito de dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas al padecimiento, el 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes. La fecha,

instaurada por la Federación Internacional de Diabetes y la OMS desde 1991, es celebrada por primera vez en 2007 por las Naciones Unidas.

Este día nos recuerda que la incidencia de esta afección se halla en aumento y continuará esta tendencia a no ser que emprendamos acciones para prevenirla.

DIABETES, SIGNOS DE ALARMA

Cuba tampoco escapa a este fenómeno y en particular Matanzas, que al cierre de 2020 mostraba una estadística de prevalencia de 83.5 casos por cada mil habitantes. En la actualidad, la provincia se encuentra entre las tres con mayor incidencia en el país.



*La doctora Isnay Castillo Hernández, especialista en Endocrinología, del hospital Pedro Betancourt, de Jovellanos. **Fotos:** Raúl Navarro.*

A propósito de la fecha, **Girón** conversó con la doctora Isnay Castillo Hernández, especialista en Endocrinología, del hospital Pedro Betancourt, de Jovellanos. Según señala la galena, “esta es una enfermedad crónica caracterizada por alteraciones en la secreción y/o en la acción de la insulina, que trae como consecuencia una hiperglucemia crónica mantenida,

“Entre las características clínicas distintivas de esta entidad tenemos la poliuria (el paciente orina mucho), la polidipsia (sensación de tener sed que demanda tomar mucha agua), la polifagia (sensación de tener hambre), además de sentir prurito o picazón, adormecimiento, tener pérdida de peso, visión borrosa, infecciones frecuentes y demora en la cicatrización de las heridas”.

Sin embargo, insiste en aclarar que en todas las personas no se manifiesta igual, incluso, desde la fisiopatología hay diferencias, pues existe la diabetes *mellitus* tipo 1 y la tipo 2. En el caso de la primera representa solo el 10 % de estas formas de diabetes, pero es la más frecuente en edades pediátricas y en la adolescencia. Mientras que la tipo 2 aparece en edades adultas.

Añade la doctora que una persona con estos síntomas debe acercarse de inmediato a una institución de salud de nivel primario, como el consultorio, donde cuenta con la atención del médico de la familia o al policlínico, entidad que posee interconsulta de Endocrinología. También puede acudir al nivel secundario, los hospitales, donde existe la consulta de Endocrinología.

“Para determinar la presencia de la enfermedad se indica un examen aleatorio de glucosa en sangre, donde los niveles iguales o mayores de 11.1 mmol/L sugerirían que estamos en presencia de un paciente con diabetes, o una glucemia en ayunas, cuyo resultado con valores iguales o mayores a 7 mmol/L sería positivo.

“Otro de los exámenes que se indica es el de tolerancia oral a la glucosa (PTG), sus indicadores en la primera hora mayor o igual a 7 mmol/L y en la segunda hora igual o mayor a 11.1 mmol/L también mostrarían la presencia de la enfermedad”.



APRENDER A CONVIVIR

La diabetes es considerada una pandemia por su alta incidencia y prevalencia a nivel mundial. De ahí que en Cuba se le preste especial interés desde 1975 a través del Programa de atención a las personas que conviven con esta enfermedad, el cual abarca a distintas instituciones, los centros de atención al diabético y la atención primaria de salud.

Uno de los logros más significativos de la Isla en este sentido ha sido el Heberprot-P, único medicamento de su tipo a nivel mundial para la cura del pie diabético, el cual ha posibilitado que se reduzcan los casos de amputación.

A nivel territorial también se articulan estrategias para garantizar el cuidado de estas personas. Explica Castillo Hernández que en Jovellanos los pacientes cuentan, además de con la atención de sus médicos de familias, con consultas de Endocrinología en las áreas de salud de este municipio, Pedro Betancourt y Bolondrón.

“De igual forma, está la consulta del Pie Diabético, donde se estratifican, junto al Servicio de Angiología, a todos los pacientes con pie de riesgo y en dependencia de su clasificación se encaminan o

dirigen las pautas de tratamiento.

“Otro de los aciertos de este programa es la creación del grupo Diabetes Mellitus y personas que viven en situación de discapacidad, en el que apoyamos, incentivamos y educamos en el uso y manejo del dispositivo con el que cuentan para medir los niveles de glucosa”, comenta la especialista.

Aunque el trabajo es sistemático, pues este padecimiento así lo requiere, en el marco del Día Internacional de la Diabetes se intensifican las actividades. Este año celebran la tercera edición de la Jornada Conviviendo con Diabetes, la cual organiza actividades destinadas a la educación y promoción de salud.

“Las mismas cuentan con un programa académico en el que se brinda actualización de temas novedosos, dirigidos al personal sanitario. También se conciben charlas educativas, ejercicios al aire libre y bailoterapia en áreas aledañas al hospital.

“Nos acercamos a alguna comunidad rural, donde participamos los especialistas para hablar sobre cambio de estilo de vida saludable, pesquisas, educación al paciente diabético y actualizar tratamientos, pues gran parte de sus complicaciones podrían prevenirse con una dieta saludable, actividad física regular y un peso corporal normal”, dice.

Si bien aprender a convivir con la diabetes no es cuestión de fechas, sino de incorporar rutinas saludables a diario, esta conmemoración sirve para alertar sobre una pandemia que desde 1980 ha cuadruplicado su incidencia en países de medios y bajos ingresos.

Además, supone un paso más en la contribución del [Objetivo de Salud y Bienestar](#) de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que reclama una vida sana para todos en todas las edades.